



1/14 成人の日 (月) 祝日プログラム

ZAVAS SPORTS CLUB

ザバススポーツクラブ / 藤が丘

| | スタジオ | | プール | | | |
|-------|--|---|-------------------------------------|--------|---------------------------------|-------|
| | A | B | 25M | フリーコース | 20M | |
| 10:00 | | | | | | 10:00 |
| 10:30 | 10:30~11:00 フィットZERO 生井 | | 10:10~11:10 ベビー スイミング スクール | 4 | 10:30~11:00 アクアピクス30 | 10:30 |
| 11:00 | | | | | | 轉 |
| 11:30 | 11:15~11:55 LAフットキュア40 生井 | 11:15~11:45 ランニングコンテिशヨング 八巻 | 11:15~13:15 成人 スイミング スクール | | 11:15~11:45 フオートシェイブ | 11:30 |
| 12:00 | | | | | 轉 | 12:00 |
| 12:30 | 12:10~13:00 シェイブパンプ50 堤 定員28名 | 12:00~13:00 ハ`レエエクササイズ`60 松尾 | | 3 | | 12:30 |
| 13:00 | | | | | | 13:00 |
| 13:30 | 13:15~13:45 X-FIT 種 堤 | 13:15~13:45 HOTフレックスストレッチ30 佐藤 定員16名 | | | | 13:30 |
| 14:00 | | | | | | 14:00 |
| 14:30 | 14:00~14:50 ファイトアタックBEAT50 河原 | 14:00~14:50 HOTパワーヨガ50 八巻 定員20名 | | | 14:10~14:40 アクアサーキット30 宮本 | 14:30 |
| 15:00 | | | 14:45~15:15 シュノーケリング 羽鳥 定員5名 | 5 | | 15:00 |
| 15:30 | 15:05~15:55 ポテイクアストレッチ50 藤井 | | 15:15~19:30 キッズ スイミング スクール | 2 | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | |
| 16:30 | 16:15~18:45 キッズ 体育 スクール | 16:15~18:45 卓球 | | 1 | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | [イベントプログラム] ●スタジオB● ◆11:15~11:45 『ランニングコンテिशヨング30』 走るために必要な、筋力トレーニングや 可動域を広げるトレーニングを行います。 | [イベントプログラム] ●スタジオA● ◆13:15~13:45 X-FIT 種 人間の10の基礎運動能力を高める要素 を取り入れた、ポテイ`ウエイトで行う高 強度インターバルトレーニング。 | | 3 | | 19:00 |
| 19:30 | | | | | | 19:30 |

男女温浴
入浴剤をお楽しみ
いただけます。



開館10:00 閉館20:00 トレーニングエリアは19:30までのご利用となります。

【ご利用いただける会員種別】

オールアクセス・レギュラー・ファミリー・テイクタイム・ホリデー・スチューデント・アクアメイト・マンスリー4